

عنوان پروژه: تدوین و اجرای بسته آموزشی مدیریت تغذیه خانوار (خرید، نگهداری، پخت و مصرف)

مجری پروژه : نوروز علی عزیزخانی کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

ناظر طرح : دکتر کامل شادپور

پیام گزار سلامت : دکتر علیرضا خونساری

همکاران اصلی پروژه: سیده فاطمه میری - عطیه رزازی - شهرزاد مژدهی - فاطمه قاسمی - مرضیه آقازمانی - حمیده جانزاده - سپیده مهدیخانی

خلاصه پروژه

غذا و تغذیه یکی از ابعاد اساسی زندگی، سلامت و رفاه جامعه است. مدیریت تغذیه به معنی رعایت یک سری اصول علمی در تغذیه افراد خانوار که شامل مراحل خرید، نگهداری، پخت و مصرف مواد غذایی می باشد. مردم باید از چهار گروه اصلی ماده غذایی اصلی استفاده کنند. (گروه گوشت ها، گروه لبنیات، گروه میوه و سبزیجات و گروه نان و غلات). آموزش تغذیه یکی از راه های اصلاح شیوه تغذیه مردم و کاهش بیماری های مرتبط با تغذیه می باشد. در این پروژه مهمترین نکاتی که در مدیریت تغذیه خانوار در چهار مرحله خرید، نگهداری، پخت و مصرف باید رعایت کرد آمده است.

مهمترین نتایج بدست آمده در رابطه با مدیریت تغذیه خانوار در جدول زیر خلاصه شده است

۱- کتابچه مصور و رنگی مدیریت تغذیه خانوار در ۲۲ صفحه

۲- فیلم ۳۲ دقیقه ای مدیریت تغذیه خانوار

در زیر به تعدادی از جملات استخراجی از مطالعه که مبنای تهیه دفترچه مصور رنگی ۲۲ صفحه ای و فیلم ۳۲ دقیقه ای مدیریت تغذیه خانوار قرار گرفت. اشاره می شود.

قیمت بالای غذا به معنای ارزش غذایی بالاتر نیست.
با توجه به نیازهای تغذیه گروه های سنی در خانواده خرید نمایید.
مواد مغذی موجود در میوه های درشت، بیشتر از مواد مغذی میوه های کوچک تر نیست.
از خرید تخم مرغ شکسته یا ترک خورده خودداری کنید..
در صورت مشاهده آسیب لاک داخل قوطی کنسرو پس از باز کردن درب از مصرف آن خودداری کنید.

بررسی های قبلی و این بررسی نشان داد الگوی تغذیه مردم استان اشکال دارد مردم چهار گروه ماده غذایی را نمی شناسند و به همین خاطر قادر به تامین ۲۱ عنصر و ویتامین های مورد نیاز خود نیستند و دچار کمبود ریز مغذی می باشند بررسی های انجام شده قبلی وجود کمبود ریز مغذی هایی چون آهن، روی، کلسیم، ویتامین ب۱، ویتامین ب۲، ویتامین د را به اثبات رسانده است یکی مشکلات حاد جمعیت مصرف شکر و روغن است این دو ماده غذایی دارای انرژی هستند ولی فاقد مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز می باشد این موجب سیری کاذب در فرد می شود به این معنی که فرد به ظاهر سیر است ولی دچار کمبود ریز مغذی ها می باشد و ممکن است حدود ۲۰ درصد جمعیت قادر به خرید مواد غذایی نباشند لیکن بخش بزرگی از جمعیت از خرید اقلام غذایی مشکل ندارند و مشکل اصلی نداشتن سواد تغذیه ای و در بعضی موارد عدم گرایش به اجرای سواد تغذیه ای خود می باشد و به نظر می رسد مفاهیم تغذیه ای باید به صورت ساده در بین جمعیت بیان شود